



1月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていると思います。
これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。



七草がゆ

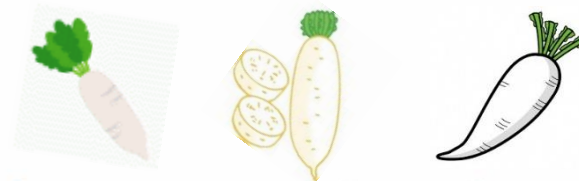
1月7日は「人日の節句」といって、この日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。
七草がゆは「春の七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）」を使って作ります。
七草がゆには「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。
年末年始においしいごちそうを食べ過ぎて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果もあります。



だいこん

1年を通して流通していますが、本来の旬は冬です。

ビタミンCやカリウム、食物繊維を含んでおり美肌効果や免疫効果があります。
また、消化促進成分のジアスターゼも多く、消化を助けるとともに整腸作用の効果があります。
春の七草の「すずしろ」はだいこんのことです。



今月のおすすめレシピ～ 七福なます～

材料（4人分）

・大根	5 c m	・れんこん	3 c m
・人参	3 c m	・胡瓜	1 本
・干し椎茸	3 枚	・酢	大 1・1/2
・油あげ	1 枚 ★	・砂糖	大 1・1/2
・しょうゆ	大 1	・塩	小 2/3
・砂糖	大 1		

作り方

- ① 大根、人参はせん切りにして、さっと熱湯に通し冷水にさらす。
- ② 干し椎茸は戻してせん切り、油あげは油抜きしてから縦半分に切ってせん切りにする。
- ③ 鍋に②と椎茸の戻し汁、砂糖、しょうゆを入れて煮る。
- ④ れんこんは薄いいちょう切りにしてゆでる。
- ⑤ 白滝は3 c mの長さに切り、ゆでておく。
- ⑥ 胡瓜をせん切りにする。
- ⑦ ボールに水気を切った①と③、④、⑤、⑥を入れ★の合わせ酢で和える。

「稚内市教育委員会こども課」